



# Koreanische Pfannkuchen

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Karotten               | 1 St.   |
| Lauch                  | 0.5 St. |
| Zucchini               | 0.5 St. |
| Zwiebeln, rot          | 1 St.   |
| Weizenmehl, Type 405   | 100 g   |
| Speisestärke           | 2 EL    |
| Backpulver             | 2 TL    |
| Salz                   | 1 TL    |
| Kurkuma                | 1 TL    |
| Wasser mit Kohlensäure | 150 ml  |
| Öl                     | 4 EL    |
| Sojasauce              | 3 EL    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. Karotte schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Lauch ebenfalls in grobe Stücke schneiden und diese in feine Streifen schneiden. Lauch in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Zucchini waschen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Mehl mit Speisestärke, Backpulver, Salz, Kurkuma und Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Gemüse zugeben und mit dem Teig vermengen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Etwa 1 Kelle Teig in die Pfanne geben und zu einem flachen Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen ca. 2 Min. goldbraun backen, wenden und erneut ca. 2 Min. backen. Übrigen Teig ebenso zu Pfannkuchen ausbacken.
4. Koreanische Pfannkuchen nach Belieben in Stücke schneiden und mit Sojasauce servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 245 kcal |
| Kohlenhydrate  | 37 g     |
| Eiweiß         | 5 g      |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 9 g      |